



医药学院 810 2 12020069

# 便秘了 了不起

大肠肛门科专家特别为

那些依旧对自己的便便  
感到害羞的人们，

献上便便的故事



〔韩国〕南浩濯 著  
千太阳 译



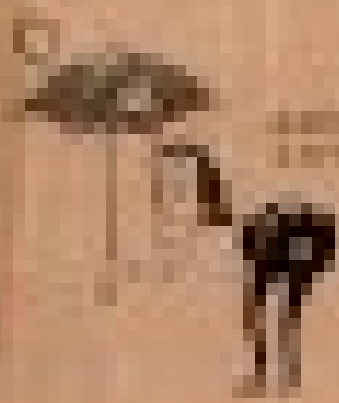
便便是健康的标志，  
别因为嫌脏就小瞧便便！

嗝嗝

凤凰出版传媒集团  
译林出版社



王后街



## 图书在版编目(CIP)数据

便便了不起 / (韩) 南浩濯著, 千太阳译. —南京: 译林出版社,

2011.11

ISBN 978-7-5447-2367-1

I. ①便… II. ①南… ②千… III. ①消化系统—普及读物

IV. ①R322.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第198761号

똥은 기똥차다 The Dung is very great 便便了不起

Copyright © 2010, Nam Ho-Tack

Simplified Chinese edition © 2011, Beijing PengFeiYiLi Books Co., Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED.

Chinese simplified language translation rights arranged with Nexus Press, Ltd.

through Imprima Korea Agency and Qiantaiyang Cultural Development (Beijing)

Co., Ltd.

著作权合同登记号 图字:10-2011-446号

书 名 便便了不起

作 者 [韩国] 南浩濯

译 者 千太阳

责任编辑 陆元昶

特约编辑 霍春霞

出版发行 凤凰出版传媒集团

译林出版社 (南京市湖南路1号 210009)

电子信箱 yilin@yilin.com

网 址 <http://www.yilin.com>

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

印 刷 北京冶金大业印刷有限公司

开 本 640×960毫米 1/16

印 张 14

字 数 200千字

版 次 2011年11月第1版 2011年11月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5447-2367-1

定 价 34.80元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换




# 便便了不起



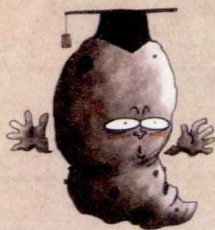
〔韩国〕南浩濯 著  
千太阳 译

凤凰出版传媒集团

 译林出版社

# 便便了不起

006 序言 你是我独一无二的朋友



## 第一部分

### 我是便便

009 便便走过的路程  
文明历程之清理粪便  
渴望提高身价的便便

026 便便，你究竟是谁  
便便是大使  
便便会伴随热烧，也会伴随  
疼痛

032 肛门医生的狗屎哲学  
关于疼痛

## 第二部分

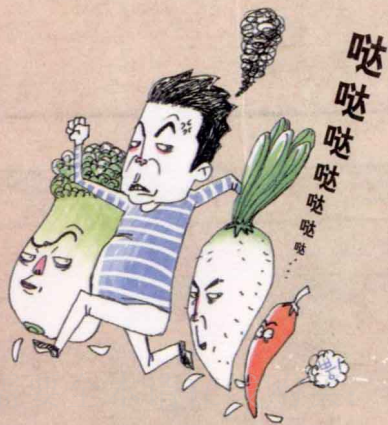
### 查理和粪便工场

035 便便，“Made in 大肠”  
大肠的内部结构  
直肠那不能说的秘密

041 感动万人的便便之自我牺牲精神  
便便的形成过程

048 让大肠启动并运转的笛声  
让大肠启动并运转的自主神经系统

051 肛门医生的狗屎哲学  
便便就是便便





### 第三部分

## 大肠很难受

- 053 肠激惹综合征  
大肠疾病与人类的情绪密切相关  
用大肠内视镜来诊断病情  
调节饮食是必不可少的
- 058 炎症性肠病的双面性  
攻击同类——溃疡性结肠炎  
伪装成阑尾炎的克罗恩病
- 063 肠道憩室  
解读肠道憩室
- 066 急性阑尾炎  
关于阑尾炎的误区与事实  
腹腔镜手术
- 075 肛门医生的狗屎哲学  
作为大韩民国的主妇

### 第四部分

## 便，那个家伙的声音

- 077 掌握便便所传递信息的三个要素  
便便的颜色  
便便的粗细  
排便的方式
- 081 肛门医生的狗屎哲学  
排便的人类

### 第五部分

## 好便、坏便、 奇怪的便

- 083 好便  
好便的特征  
好便的香味?
- 086 坏便  
不存在的宿便
- 090 奇怪的便  
记住大便嵌塞
- 094 肛门医生的狗屎哲学  
肛门，因为有你，我才存在

## 第六部分

### 肛门怪谈

- 097 肛门疾病的标志——痔疮  
痔疮的历史
- 101 痔疮的另一种叫法——痔核  
何谓痔核  
痔核的结构  
痔核是怎么形成的  
痔核的种类  
痔疮，不要为此感到羞愧
- 113 肛门裂开——肛裂  
为什么会裂开  
百万吨级的疼痛感
- 118 肛门直肠脓肿破溃——肛瘘  
什么是肛瘘  
肛门周围的脓腔  
肛瘘癌  
儿童也有可能患上肛瘘

- 130 肛门医生的狗屎哲学  
打败拿破仑的痔疮



## 第七部分

### 便便们的沉默

- 133 有关便秘的一切  
无法排便——便秘  
便秘的原因
- 143 治疗便秘的方法  
测算食物经过大肠的时长  
排便造影术
- 156 肛门医生的狗屎哲学  
法国外科是从肛瘘发展而来的



## 第八部分

### 当大肠遇见内视镜

- 159 以最快的速度抓获大肠疾病的方法  
哪些情况需要做大肠内视镜检查
- 164 没那么简单——大肠内视镜  
洗肠液——人口的苦役  
真不好对付——睡眠内窥镜  
大肠内视镜是一种苦差事  
息肉可不是一次就能摆平的  
内视镜消毒与洗涤的重要性
- 178 肛门医生的狗屎哲学  
边想英雄边排便

真想痛快地排一下便



## 第十部分

# 大肠癌的记忆

- 193 大肠癌，你究竟是谁  
韩国人的死因  
关于大肠癌的一切  
直肠指检
- 201 大肠癌传  
消灭于息肉时期
- 204 肛门医生的狗屎哲学  
全都交给你了，医生

## 第九部分

# 便便清楚地知道，你在去年夏天做过什么

- 181 瞧不起便便之息肉  
息肉，你来自哪个星球  
息肉的长相  
大肠癌和息肉
- 188 查不出原因的贫血
- 190 肛门医生的狗屎哲学  
因为放屁而选择离婚？

## 第十一部分

# 飞扬着的卫生纸

- 207 大胆地蹲着  
感情净化的词源是“排世”  
爸爸妈妈，请帮帮我
- 212 肛门医生的狗屎哲学  
卫生纸的历史
- 214 续尾 疾病有其特殊之处
- 220 尾声 便便，谢谢你





## 你是我独一无二的朋友



喂，便便！

初次给自己形影不离的朋友写信，我都觉得有点不好意思了。但是在我写下你名字的瞬间，我的心就变得暖洋洋的，感觉还不错。俗话说，关系越亲就越要把爱意表达出来。我一直觉得这是件特别肉麻的事情，但在今天早上，我突然有点赞同这种说法了。你或许会问，怎么这么突然？虽然我一直没把话说出口，但是每当想起你的时候，我的心底总有种酸酸的感觉。听着人们对你的误会和偏见，我一直知道事实才不是像他们所说的那样，但是一直没来得及给你一丁点实际的帮助。因此，我对你的感情掺杂了谢意与歉意。

我知道，你为了人们的健康做出了很大的牺牲。虽然人们投向你的只有蔑视的目光，但是你依旧无怨无悔地牺牲自己、奉献自己。看着你的这种忘我精神，我不禁感叹：“啊，原来这就是爱！”

朋友，为什么人们那么喜欢谈论饮食，但对你绝口不提呢？我对这种现象一直极度不满。我也知道，你不是为了听句感谢的话而辛勤劳作的。但是该承认的终究还是得承认，不是吗？简简单单的一句“谢谢”就那么难说出口吗？

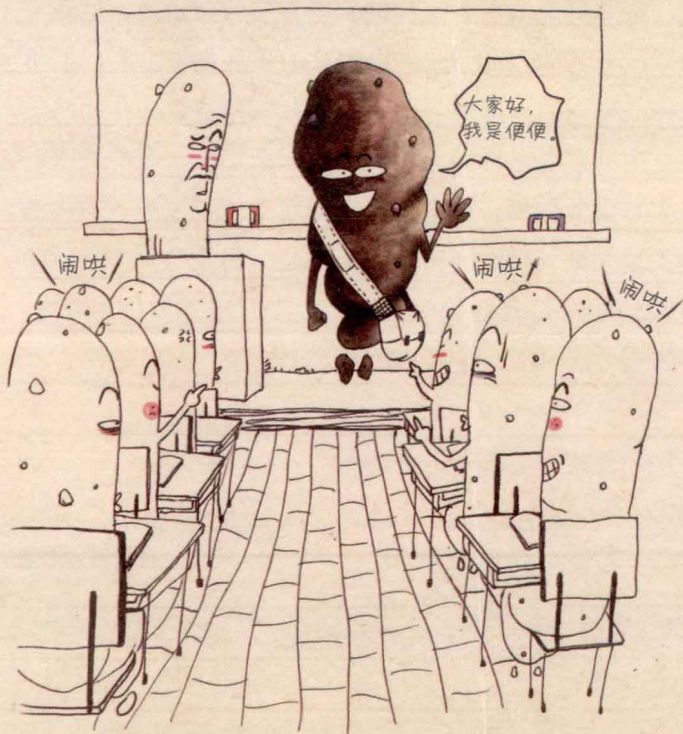
把别人放到一边，我应该从自己开始，表达对你的感激之情，这样我才有资格率领大家重新认识你。这也是我写这封信的原因之一。另一个原因是，我想书写你的个人传记，帮助更多的人了解你的故事和功劳。当然，这还得感谢我的几名挚友和 Nexus 出版社的玫瑰编辑。当他们听完你的故事以后，都极力要求协助我编写这部为你而写的书。这充分证实了你的人生其实没那么糟糕，我们周围有很多人是喜爱你的。这本书就是那帮爱你至深的人对你咏唱的关爱之歌。虽然有很多不足之处，仍希望你能欣然地接受我们的这份真心告白。最后，我想抛开世俗的眼光，大声喊出你的名字，并以此来结束这封信。

喂，便便，谢谢你！你是我独一无二的朋友。

你的挚友浩濯

# 我是便便

人们始终热衷于谈论烹调方法以及各种食品的营养价值问题，但是对于排便，大多数人都会保持沉默，甚至会极力排斥与此相关的话题。先别说什么关心或安慰，就连名字都不愿提起，这世上还有比这更“差劲”更冷漠的人吗？排便一直陪伴着人类，却没有一刻被正眼看待，实际上却是我们另一个值得信任的支柱。我觉得，是时候对便便发表些意见了。



## 便便 走过的路程



● 饮食与排便是让生活得以顺利进行的两大最重要的环节。那么，按照这种说法，爱情、友情、知识等东西是不是就不重要了？当然不是。我是说只有在饮食与排便运转顺畅的时候，人的其他方面才能得到充分的保障。所以说，饮食与排便毫无疑问是人类赖以生存的两大前提。

两个环节，是不是只要有一个完好无损就能得到保障？绝对不是。即使有一个正常运转，也不能掩盖另一个功能的缺陷。只有双方都处于健康良好的情况下，这两大环节才能发挥各自的力量，人类的身体才能健康地发展。真的是这样？确实如此。既然是理所当然的事情，为什么没有人愿意坦率地面对呢？那是因为，从古至今所谓的知识分子一直向人们灌输着歪曲事实的思想。人们始终热衷于谈论烹调方法以及各种食品的营养价值问题，但是对于排便，大多数人都会保持沉默甚至会极力排斥与此相关的话题。

先别说什么关心或安慰，就连名字都不愿提起，这世上还有比这更“差劲”更冷漠的人吗？排便一直陪伴着人类，却没有一刻被正眼看待，实际上却是我们另一个值得信任的支柱。我觉得，是时候对便便发表些意见了。



## 文明历程之清理粪便

很久很久以前，那时候是真正的地大物博，人烟稀疏。因此在远古时期，排便不是一个问题。你只要随处找个无人之地排了就可以。因为当时的人类基本上都是游牧民族，所以人们的排泄物往往都可以被自然代谢掉。然而，随着文明时代的到来，人类的生活方式也从原本的游牧转变为定居。伴随着生活方式的巨大改变，很多新问题都一一找上门来，而排便就是其中之一。在一定的范围内生活，还没有所谓的卫生间，那么用脚指头都能想象出，当时的街道、胡同甚至是家门前都会充斥着各式各样的排泄物。

其实，在公元前人类就开始着手解决粪便清理的问题。考古发现，公元前 3000 年印度摩亨佐·达罗古遗迹中就有抽水式排污设施，而在公元前 1700 年克里特岛建造的克诺索斯王宫中也发现了排使用具的模子和用木材制成的抽水式便池。除此之外，在美索不达米亚、印度河谷、古巴比伦王国的一个城市乌尔以及埃及等地，也发现了排便模具和厕所的痕迹。然而这些发现只是极少数的贵族阶层才能使用的奢



公元前3000年印度摩亨佐·达罗古遗址的抽水式排污设施



公元前1700年位于克里特岛的克诺索斯王宫



朝鲜三国时期百济的尿盆——男用



朝鲜三国时期百济的尿盆——女用

修设施，那些普通的平民可没有这种豪华的待遇。公元前的  
大部分人们还是保留着随地大小便的习惯，这可是被无数考  
古学家验证过的事实。

关于尿盆的记载最早可以追溯到古希腊、古罗马时期。  
罗马人在道路或街头巷尾摆放瓶具，希望行人和旅游者以此  
解决大小便问题。这种“公共尿盆”可以说是后来小便池、  
坐便器的原型。把瓶具里的排泄物往窗外扔出去的习俗也是  
从这时开始形成的。那么，这种尿盆只在欧洲地带使用吗？  
当然不是。当古罗马在欧洲霸气十足、如日中天的时候，正  
处在三国时期的朝鲜半岛也使用了尿盆。所挖掘出来的遗址  
足以证明当时的百济地区也已经开始使用尿盆。页面上端的  
插图就是当时百济所使用的尿盆，左边为男用，右边为女用。

下面照片中的马桶发掘于佛国寺，是新罗时代的人们使用的排泄设施。这种马桶的前端有个孔，当人们大小便之后，只需用水一冲，那么排泄物就能通过前端的孔流走，易于清洁。比起之前不得不积存大小便的便盆，马桶的使用无疑是生活科学发展与成熟的一个典范。

那么，人类是从什么时候开始使用公共厕所的呢？虽然有些人认为公共厕所的出现是在公元前，但是普遍被大家认可和接受的说法是，公共厕所的历史是从古罗马时代开始的。接下来，让我们来瞧瞧罗马人是怎么解决大小便问题的。照片中状似钥匙孔的整排设施就是当时罗马人使用的便池。罗马人的厕所是直接落座于大理石之上的，除此之外古罗马厕所基本上与韩国的传统式便池没什么两样。

“怎么会呢，不止这一点区别吧？”

你说得对，两者之间确实存在其他的不同点。该遗址中发现的当时罗马人所使用的便池足足有 60 个之多，这确实

★新罗时代的马桶  
★★罗马时代的便池



★



★★

让人叹为观止，但只要你留神观察一阵就会发现有些不合逻辑的地方。看出来了吗？是的，罗马人使用的便池之间没有挡风墙，也没设置隔间。

这就是说，不分男女老少，也不分认识不认识，所有人都并排坐着排便，也许还会顺便说些关于爱情、政治、经济等话题来打发时间？试想一下，右边有身躯健壮的奥古斯塔斯在专心排便，而左边则有美丽动人的克里斯蒂娜解大小便，这是个什么情况？需要提醒大家的是，这并不是文明尚未发展的野蛮国家的习俗，而是自称为一等市民的罗马人所拥有的独特厕所文化。由此可知，文化这种东西也没什么大不了的，人们完全没有理由对自己国家发达的文化感到得意洋洋或因此摆起架子来。文化就只是文化而已，它是随时随地都可以改变的不牢靠的东西。

说来说去，不可否认的事实是，在大家曾经神往的古罗马街头随处可见人们的排泄物，想来罗马人也不会因为随地大小便而感到羞耻。

那我们的祖先又是怎么解决这一严峻问题的呢？百济时代的人们也跟罗马人一样，不，应该说拥有比罗马人更为成熟的厕所文化。

“你竟然拿当时称霸全世界的罗马跟亚洲大陆边缘的小国相比较，谁会相信你呀？”

肯定会有人对这一说法嗤之以鼻，根深蒂固的思想已经摆在那里了，这也是在所难免的事情。但是，下面我会列举出具体的资料来向你证明这一说法。等你读完这些资料以后，如果还是觉得我的观点不正确，到时候我会心甘情愿地接受



武王（白  
代王）的宫殿



宫殿里的厕所  
(画圈的部分)



宫殿里厕所的结构



宫殿里的厕所与排水设施



你的嘲笑与讽刺。在那之前，让我们先回到 1400 年前的百济时代。

百济第 30 代王——武王（600—641 年）在位期间修建了南北 490 米长、东西 240 米宽的庞大宫殿，这就是位于全罗北道的益山王宫。根据《三国遗事》记载，武王还曾迁都到此居住过一段时间。咱们先来了解一下王宫遗址的详细信息吧。

上面的这幅照片是王宫遗址的全貌。国家文化财产研究所在挖掘王宫遗址的时候，发现了三间厕所，这倒不是什么令人震惊的大发现，令人惊奇的是，这三间厕所竟然使用了化粪池技术，而且规模之巨大，堪称考古史上前所未有的新

便便了不

014 需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)